

План тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов

отделения «Легкая атлетика» с 18.01. по 24.01.2021 года

Тренер – Вяткин Дмитрий Владимирович

Дата	Группа Т-4
понедельник	<p>Разминка А Разминка Активная растяжка - 10-15 мин.</p> <p>Основная часть</p> <p>Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Отжимания от пола на руках 3 подхода по8- 10раз Стоя у стены продольные и поперечные махи ногами 15минут Выпрыгивания из полуприседа на двух ногах 5-7 подходов по12раз Бег на месте в легком темпе 5минут Выпады - 5 x 12 раз Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз</p>
вторник.	<p>Разминка Активная растяжка - 10-15 мин.</p> <p>Основная часть</p> <p>Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Отжимания от пола на руках 3 подхода по8- 10раз Стоя у стены продольные и поперечные махи ногами 15минут Выпрыгивания из полуприседа на двух ногах 5-7 подходов по12раз Бег на месте в легком темпе 5минут Выпады - 5 x 12 раз Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз</p> <p>Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.</p>
среда	<p>Разминка Активная растяжка - 10-15 мин.</p> <p>Основная часть</p> <p>Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 6 x 5 мин. Стопа - 4 x 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз</p>

	Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
четверг	<p>Активная растяжка - 10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 4 x 12 раз Разножка - 3 x 30 раз Пресс - 4 x 12 раз Спина - 4 x 12 раз Пистолетик - 3 x 8 раз</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость - 15 мин.</p>
пятница	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Активная растяжка - 10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Отжимания от пола на руках 3 подхода по8- 10раз Стоя у стены продольные и поперечные махи ногами 15минут Выпрыгивания из полуприседа на двух ногах 5-7 подходов по12раз Бег на месте в легком темпе 5минут Выпады - 5 x 12 раз Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость - 15 мин.</p>
суббота	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Активная растяжка - 10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 6 x 5 мин. Стопа - 4 x 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость - 15 мин.</p>
воскресенье	Выходной